Machine Translated by Google

Ayurveda Bilgeliğinden Kolay Şifalı İçecekler

Lezzetli ve Besleyici Kış Tarifleri

En çok satan yazar

En İyi Ayurveda blogcu

AMADEA SABAH YILDIZI

Fotoğraflar RENEE LYNN tarafından

Machine Translated by Google

Ayurveda Bilgeliğinden Kolay Şifalı İçecekler

Lezzetli ve Besleyici Kış Tarifleri

Machine Translated by Google

için güzel sözler

Ayurveda Bilgeliğinden Kolay Şifalı İçecekler

LEZZETLİ LİMON ÇAY: Yummo! Heyecanla iki başparmak yukarıya. – Lian B.

BAĞIŞIKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY: Hem hane halkı üyeleri hem de misafirler bundan keyif aldı. 2 günde 12 bardak gitti. Tekrar yapacağım. – Priscilla S.

LEZZETLİ LİMONGRASS HAVUÇ SMOOTHIE: Bu smoothie'yi kahvaltı için yaptım. Ayrıca, sahip olduğumdan beri biraz taze zerdeçal kökü ekledim, bu da harika hissettirdi. Oturup yemek için fazladan zaman olmadan bir sabah harika seyahat yemekleri yaptı. – Sulli Ç.

ROSY BEET SMOOTHIE: Bundan gerçekten keyif aldım. Bunun bir parlaklığı var! – Tim B.

YEŞİL DINO DETOKS ÇAYI: (Bunlar arasında) akıllara durgunluk veren sebze çaylarından, en çok bu demlemeyi beğendim. Bu soğuk kış günlerinde içinizi ısıtacak nefis, destekleyici içeceklerden oluşan yeni bir kanal açtınız. – Lori J.

KIŞ KÖK ÇAYI: Yaşasın! Hafif, tatlı, dolgun, topraklı, topraksı, yumuşak. Bana Brooklyn, NY'de büyürken "Annem" (büyükannem) ile yaban havucu pişirmeyi hatırlattı. -Cindy W.

PANCAR KRALİÇE'NİN SİHİRLİ ÇAYI: Pancar çayının sesi konusunda biraz gergindim ama gerçekten büyülüydü. Lezzetli! Teşekkürler! -Chelsea C.

ALTIN SÜT: Bu tarifin çok tatlı olmamasını çok akıllıca buluyorum, bu yüzden herkes onu damak zevkine göre ayarlayabilir.
İçecek (oldu) çok tatmin edici! Özellikle bu içeceğin vücudumu beslediğini ve beslenmeyi veya hidrasyonu tüketmediğini bilmek (için). -Brenda D.

ALMOND ROSE CHIA SHAKE: Hazırlaması kolay, tadı nefis. Bunu seveceğimi ve sürpriz yapacağımı düşünmemiştim .....Bunu seviyorum. – Stephanie R.

BAHARATLI SICAK ÇİKOLATA: Bu benim Ayurveda tarzım, güçlü bir iyileştirici içecek. Parlak! -Gordon B.

Machine Translated by Google

OM DARA TUTTARE

TÜR ANNE

AYUR JÑANA

İ Ş İ stilası

KURU SOHA

Beyaz Tara Mantrası

Machine Translated by Google

Ayurveda Bilgeliğinden Kolay Şifalı İçecekler

Lezzetli ve Besleyici Kış Tarifleri

AMADEA SABAH YILDIZI

Fotoğraflar RENEE LYNN tarafından

AYURVEDA POLARİTE TERAPİSİ
& YOGA ENSTİTÜSÜ
SANTA FE, YENİ MEKSİKA
2017

Machine Translated by Google

Ayurveda Polarite Terapisi ve Yoga Enstitüsü 7
Avenida Vista Grande #186 Santa Fe, New Mexico
87508 www.AyurvedaPolarityYoga.com

© 2017 Amadea Morningstar tarafından
Fotoğraflar © 2017 by Renee Lynn

YASAL UYARI:

Bu kitap tedavi, teşhis veya reçete yazma amacı taşımamaktadır. Burada yer alan bilgiler hiçbir şekilde sağduyunuzun veya usulüne uygun lisanslı bir sağlık uzmanına danışmanın yerine geçmez.

Tüm hakları Saklıdır. Bu kitabın hiçbir bölümü, yayıncının yazılı izni olmaksızın, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama ve geri alma sistemi dahil olmak üzere elektronik veya mekanik hiçbir biçimde veya herhangi bir yolla çoğaltılamaz.

9 8 7 6 5 4 3 2 1

İlk baskı
Amerika Birleşik Devletleri'nde yayınlandı

Cynthia Bancale tarafından tasarlandı

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Morningstar, Amadea (Ayurveda yazarı)
Ayurveda Bilgeliğinden Kolay Şifalı İçecekler: Lezzetli ve Besleyici Kış Tarifleri/Amadea Morningstar; fotoğraf Renee Lynn.- İlk baskı. 42 sayfa İndeks içerir.

ISBN 978-0-9987542-0-8 1.
Şifalı içecekler 2. Vejetaryenlik 3. Vejetaryen pişirme 4. Mevsimlik
pişirme 5. Tıp, Ayurveda I. Lynn, Renee II. Başlık.

Machine Translated by Google

Dünyaya hayat veren
ve Vedik bilgeliğe
tüm canlıların iyiliği için ikimizden
de çok minnettarız.

Renee ve Amadea

Kök öğretmenlerime, başta Dr. Vasant Lad olmak üzere tüm öğretmenlerime,
meslektaşlarıma, danışmanlarıma ve öğrencilerime ve siz değerli okuyuculara.

Amadeus

Machine Translated by Google

TEŞ EKKÜRLER

Dr Vasant Delikanlı

Dr. alakananda anne

Anuj Agarwal ve Ortakları

Kendra Arnold

Shruthi Bajaj

Cynthia Bancale

Lian ve Tim Blair

karen bomba

Katie Bromberg

Gordon Bruen

Iza Bruen Sabah Yıldızı

Chelsea Çağ rı

sulis kesici

Takım Davis

Brenda deMartine

Connie Fisher

David Frawley

Gwendolyn Henzi

Melisa İ rlanda

Lori Johnson

Dr. Sunil Joshi

Shanna Marsh Martinez

Margie Noren

Stephanie Rogers

Ina Rucker

Michael Schulz

Priscilla Stuckey

Cindy ve Richard, David ve Sonbahar Wagner

Angela Werneke

Machine Translated by Google

İ çindekiler

Giriiş 9

Tarifler

Bağ ış ıklığ ı Güçlendiren CCF Çayı..... 14
Tatlı Limon Çayı 16
Esansiyel Rasa Çayı 18
Tarç ınlı Hurma Sarsıntısı 20
Pembe Pancarlı Smoothie ..... 21 Leziz Limon
Otu Havuçlu Smoothie..... 22 Tatlı Patates Zencefil
Çayı 24
Kış Kökü Çayı..... 24
Yeş il Dino Detoks Çayı..... 25
Pancar Kraliçesinin Sihirli Çayı ..... 25 Ev
Yapımı Badem Sütü..... 26
İ nternet Kurtarma Çayı ..... 28 Sıcak
Elma Ş arabı 29
İ ki Kiş ilik Ş ifa Çayı ..... 30 Altın
Süt 32
Baharatlı Sıcak Çikolata 33
Badem Güllü Chia Shake..... 34

Ekler 35

Kaynaklar..... 37

Sözlük 38

Dizin 40

Yazarlar Hakkında 41

Machine Translated by Google

giriiş

Her Mevsim İ çin Kolay Ş ifalı İ çecekler: Ayurveda Tıbbının Bilgeliğ inden Lezzetli Besleyici Kış Tarifleri

Ayurveda Aimee'nin doğ rudan bir
deneyimi, geçen yılın sonlarında soğ uk bir kış sabahı atölye çalış masının baş langıcına koş tu. Açlıktan ölüyordu ve ders baş lamadan önce dış arı çıkıp bir ş eyler atış tırmak için zaman olup olmadığ ını merak etti. Yardımcı kolaylaş tırıcım ve ben ona bir bakış attık ve birlikte, "Hayır, seni burada beslememize izin ver, çok ş eyimiz var" dedik. Eline bir fincan sıcak çay koyduk ve bir kase sıcak yemeğ i ısıttık.
Aimee, mesleğ e göre parlak bir tutam güçlü genç çiftçidir ve dış arıda doğ ada çok zaman geçirir. Hafta sonunun sonunda (ki buna sıcacık lezzetli yemekler ve buradaki bazı tarifler dahil), bir aydınlanma paylaş tı. Aylardır !ilk kez içinde gerçekten sıcak hissediyordu! Genelde hep soğ uktu. İ ş indeki mevsimler hakkında keskin bir sezgisine sahipken, mevsimlerle basit, Ayurvedik bir ş ekilde yemek yiyebileceğ ini ilk kez fark etti. İ çme ve yeme konusundaki bu yeni maceraya hazırdı.

Vücudunu destekledi ve harika hissettirdi.

ne alacaksın
Bu kitapta, basit, lezzetli iksirler ile kendi sağ lığ ınızı nasıl destekleyeceğ inizi veya daha derin bir sağ lığ ı nasıl yeniden kazanacağ ınızı keş fedin. Yapması kolay ve içmesi daha da kolay! Ayurveda, Hindistan'dan gelen eski, zaman içinde test edilmiş bir ş ifa sistemi olsa da, mevcut zamanlara ve ihtiyaçlara son derece uyarlanabilir olduğ unu da kanıtlamış tır. Bireysel olduğ u kadar mevsimle de çalış ır.

Kendinizi nemlendirin ve güne doğ ru baş layın. Bazen gerçekten susuz kaldığ ınızda aç olabileceğ inizi düş ünürsünüz. Batıda, mevsim ne olursa olsun yemeğ e buzlu, soğ uk su ile baş lamak adettendir. Bu, sindirim sistemini engeller ve özellikle kış aylarında sağ lıklı metabolizmayı yavaş latır. Ayurveda dengelemek için karş ıt siteleri kullanır ve bu sıcak içecek grubu özellikle soğ uk kış mevsimi için tasarlanmış tır. Kış ın ılık içecekler dokularınızı besler, sindiriminizi destekler ve emilmesi kolaydır.

Ayurveda'nın bilgeliğ ini, uluslararası müttefiki saygın Ayurveda öğ retmeni ve yazarı Amadea Morningstar'ın burada sunduğ u bilgi ve tariflerle hemen hayatınıza sokabilirsiniz. Kendinizi doğ al yollarla nasıl iyileş tireceğ inize dair güzel, rehberli bir macera için ilham verici fotoğ rafçı ve Ayurveda Self Care eğ itimcisi Amadea ve Renee Lynn'e katılın.

Ayurveda'nın temellerini anlamak Ayurveda'da
yeniyseniz, Doğ u Hindistan'da 5.000 yıldan daha uzun bir süre önce ortaya çıkan doğ aya dayalı bir ş ifa sistemidir. Sanskritçe "yaş am bilimi" anlamına gelen Ayurveda, kendi yaş amınızda sağ lıklı olmanın bilimini ve sanatını keş fetmeye bir davettir. Onu ihtiyaçlarınıza göre uyarlayabilir ve yaş am tarzınızı onun bilgeliğ ini bütünleş tirmek için uyarlayabilirsiniz. Bu eski ş ifa sanatı ile çalış ırken, doğ anın !be elementine güvenirsiniz: toprak, su, !re, hava ve uzay. Bu !be element, bedenlerimiz de dahil olmak üzere tüm yaş amda dosha olarak bilinen üç temel biyolojik enerjiye damıtılır: Kapha, Pitta ve Vata. Herkes bu doshaların üçüne de sahiptir, ancak farklı oranlardadır. https://www.banyanbotanicals.com/info/prakriti-quiz/

Vata, Pitta ve Kapha'yı kendiniz için uygulamalı yollarla keş fedebilirsiniz. Her birinin, doğ rudan sizde ortaya çıkan benzersiz nitelikleri (gunaları) vardır. Kendinizi kuru hissediyorsanız, Vata'nın diğ er nitelikleri arasında serin, hafif, hareketli ve hızlı olan bir özelliğ i deneyimliyorsunuz. Ateş liyseniz, bu, ek nitelikleri keskin, hafif, yağ lı ve nemli olan güçlü bir Pitta kalitesidir. Fark edilir derecede ağ ır hissediyorsanız, bu aynı zamanda serin, yoğ un, yavaş ve sabit olarak da ortaya çıkabilen Kapha ile ilgilidir. Ya aynı anda kuru, sıcak ve ağ ır hissediyorsanız? Üç dosha da kapınızın önünde beliriyor! Bu mümkün. Ş imdi ne var?

Ayurveda'da karş ıtların iyileş tiğ ini unutmayın. Kendinizi kuru ve susuz hissediyorsanız, size nemlendirici içecekler vereceğ iz. Ateş liysen sana soğ uk içecekler vereceğ iz. Eğ er kiloluysan daha hafif olanları tüketmeni tavsiye ederiz. Berrak bir et suyundan daha hafif bir içecek yapılabilirken, daha ağ ır bir içecek süt veya fındık içerebilir. Uygun dengeleyici gıdaları ve kaliteleri seçerek ihtiyaçlarınıza doğ rudan cevap verebilirsiniz. Yukarıdaki !ctious örneğ inde, kuru, sıcak ve ağ ıra nemli, serin ve hafif olarak yanıt verebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Aş ağ ıdaki tarifler, her içeceğ in her bir doshayı nasıl desteklediğ ini size bildirir. Nitelikleri iyileş tirici yollarla birleş tirmek, tam bir renk paleti ile resim yapmak gibi yaratıcı bir aktivite olabilir. Bu tarifleri kendi doğ açlamanızın temeli olarak kullanmaktan çekinmeyin.

Bunu okuyan birçoğ unuz Ayurveda'nın dozları hakkında net-ayarlanmış , deneyimsel bir anlayış a sahip olabilirsiniz. Eğ er öyleyse, sizi Ayurvedik fizyolojinin bazı daha incelikli yönleriyle bilginizi daha da geniş letmeye davet etmek istiyoruz ve bunlar bir Ayurvedik uygulayıcının apeutik seçimlerinin temelini oluş turuyor. Dhatus ile ustaca bir ş ekilde tanış manızı istiyoruz.

dhatus nedir? Eski Hindistan'da, dhatus, vazgeçilmez dokular olarak biliniyordu. Onlarsız yaş ayamazdık! Yaş am ve sağ lık için bu yedi temel doku, genç leş tirme ve rasayana'nın daha derin deneysel uygulamalarında kullanılmış tır ve kullanılmaktadır. Dhatus'u net bir ş ekilde kavramadan, bir günde baş armamız gereken ş eyle ilgili hayali bir fikre ayak uydurmak için genellikle kendi dokularımızı dikkatsizce tüketiriz. Kendi dokularımıza yönelik bu bariz saygısızlığ ın, bazı ş irketlerin dünyaya nasıl davrandığ ıyla pek çok ortak yanı var. O orada, hadi uzun vadeli sonuçlara veya doğ aya saygı duymadan alalım. Dhatus'un akıllıca bir kavrayış ıyla, bizi acil servise götürmeden veya kanepelerimize secde etmeden önce temel bir dokuyu ve onun ihtiyaçlarını fark edebiliriz. Ayrıca, bu anlayış bize Doğ a Ana'ya kendi yaş amlarımızda ve bedenlerimizde günlük olarak saygı gösterme fırsatı verir.

Dhatus: Temel Dokular

Hissetmek	Plazma, sıvı kan ve lenf
Rakta	Kırmızı kan hücreleri
anne	kası
Meda	Yağ
Astı	Kemik
Majja	Kemik iliğ i, sinirler ve fasya
Artava	Diş i üreme sistemi
Shukra	Erkek üreme sistemi

Yedi temel doku kategorisinin bu çerçevesi içinde, organlar ve diğ er endokrin bezleri dokunur. Sanskritçe'de dhatu, kelimenin tam anlamıyla yapı taş ı veya gücü elinde tutan anlamına gelir (Sanskritçe sözlük: https://www.quora.com). Hayati bağ ış ıklığ ımız olan Ojas, tüm dhatuslardan inş a edilmiş tir.

Kendimizi tükettiğ imizde dokularımızı tüketir ve sağ lığ ımızın temellerini sarsarız. Burada bulacağ ınız ş ifalı tarifler, onları nazikçe nasıl canlandıracağ ınızı keş fetmenizi sağ lar.

Dhatus birlikte nasıl dans eder?
Beslenme dansında, bedenlerimiz dhatusa açılan kapı olan sindirim sisteminden alabildikleri her türlü beslenmeyi sindirir ve emer. Sindirim sisteminden besinler önce kanımızın sıvı kısmı olan rasaya ya da plazmaya girer. Rasa/plazma, diğ er tüm temel dokuların beslenmesi ve temizlenmesi için baş langıç noktasıdır. Rasa/plazma besinleri diğ er tüm dokulara taş ır ve atıkları uzaklaş tırır. İ htiyacımız olmayan veya sindiremediğ imiz ve ememediğ imiz her ş ey, üç ana atık ürün veya mala olan dış kı, idrar ve ter ile elimine edilir.

Yedi dokudan her biri bir sonraki dokuyu kozmik bir dansta besler. Rasa (plazma) mamsa'yı (kas) destekleyen rakta'yı (kırmızı kan hücreleri) besler. Mamanın enerjisi, asthi'yi (kemiğ i) nemlendiren meda'ya (yağ) akar. Asthi içinde majja, kemik iliğ i bulunur. Majja ayrıca sinirlerimizi ve fasyamızı da kapsar. Majja, sırasıyla kadınların ve erkeklerin üreme dokuları olan artava ve shukra dhatus'u etkiler. (Bu son ikisi ayrı dhatus olsa da, burada bizim amacımız için yedinci dhatu kategorisini paylaş acaklar.) Burada Ayurveda, hormon değ iş ikliklerinin klinik çalış masında psikiyatri ve endokrinolojiyi birleş tiren modern psikonöroendokrinolojide eski bir bükülme sunuyor ve bunların nasıl " Binlerce yıl önce Ayurveda, sinir sisteminin üreme davranış ını etkilediğ ini ve bunun tersini öğ retti.

Her dhatu bir sonrakine besin sağ lar ve her birinin bir özelliğ i vardır. net tutmanın yolu. Örneğ in, rasa/plazma tıkandığ ında, atıklarını mukus olarak serbest bırakır. Hapş ırırız, öksürürüz, boğ azımızı temizleriz. Rasa ayrıca terleme ve idrara çıkma süreçleri yoluyla dengesini ve sağ lığ ını korumak için yardım alır.

Machine Translated by Google

Buradaki nokta, kaslarınızda bir problem olduğunu düşünebilirsiniz. Bir Ayurvedik uygulayıcısı size bakar ve şunu sorar: Sindirim sistemi kasın ihtiyaç duyduğu şeyi emer mi? Bu besinleri alıp kasa iletecek sağlıklı rasa/plazma var mı? Bu aynı düşünme yöntemi, tüm dokulara ve sağlık sorunlarına uygulanır. İyi haber şu ki, temel dokularınızı yiyecek ve şifalı bitkilerle besleyebilir ve temizleyebilirsiniz.

Sindirim hakkında

Temel dokularımıza açılan kapı sindirim sistemimizdir. Bir yiyeceği veya baharatı sindiremezseniz, emilmez. Eğer emilmezse sizi ve dokularınızı besleyemez. Bu nedenle Ayurveda, bir yiyecek veya öğünün ne kadar sindirilebilir olduğuna büyük önem verir. Hepimiz birbirimizden biraz farklı olduğumuz için, bir kişinin iyi sindirdiği şey, diğer kişinin bağırsaklarını mutlu eden şey değildir. Bu nedenle, Ayurveda farklı insanlar için farklı yiyecekler ve yaşam tarzları önerir. Tasarım yapmak hayati önem taşır. doshalarınızın ve dhatus'unuzun ihtiyaçlarını karşılamak için beslenme.Bu, hayal ettiğiniz kadar karmaşık olmak zorunda değil!Dokularınızı ve doshalarınızı beslemek ve yenilemek için buradaki tariflerden başlayarak birçok kolay yol var.Unutmayın, bir Ayurvedik'ten bakış açısı, sindirim sağlığa açılan kapıdır.

rasa hakkında

Sıvı beslenme özellikle rasa'yı güçlendirir. Rasa, bize sululuğumuzu veren şeydir; dolaşım ve lenf sistemlerimizin nemli sıvı kısmıdır.
Hem plazma hem de lenf sıvısıdır. Bir nehir gibi besin taşır ve atıkları taşır. Bu nedenle, temel plazma olan rasa dhatu, nem kadar #akışla da ilgilidir. Buradaki şifalı içecek tarifleri bu #akış ve hidrasyonu destekler.

Rasa tükendiğinde, susuz kalırız. Rasa olmadan kuru ve gevrek oluruz. Rasa olmadan, temel nem ihtiyacı olan her hücreye iletilemez ve atıklar, vücudun hücrelerinde ve geçiş yollarında ama (sindirilmemiş toksinler) olarak birikebilir. Parlak, büyük, parıldayan bir göl gibi olmaktansa, küçük, aşırı ısınmış bir su birikintisi gibi hissedebiliriz.

Bu nedenle rasanızı ve tüm dokularınızı desteklemek için sindirimi kolay, besleyici içecekler sunuyoruz.

Mevsimle çalışmanın önemi

Bireylerin farklı nitelikleri veya gunaları vardır. Mevsimler de öyle. Bu yazıldığı gibi, kış soğuk, ağır, nemli ve yavaştır. Bu özelliklere karşı koymak için, size sıcak, kolay anlaşılır bir besin sunmak istiyoruz. sindirir ve canlandırır. Kuru demediğimizi fark etmişsinizdir. Dokularınızı başlangıç noktası olarak rasa/plazma ile beslemek istediğimiz için, rasanızı canlandırmak ve canlandırmak için size yeterli nemi vermemiz gerekiyor. Bu nedenle, şifa iksirleri hediyemiz.

Tariflerinizi başarılı kılmak

Gelelim ilk tarifimize, BAĞIŞIKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY. İhtiyacınız olanı toplayabilir ve içeceği nasıl bir araya getireceğinizle ilgili basit yönergeleri takip edebilirsiniz.
"Etkiler", bu tarifin her dosha'yı nasıl etkilediğini bilmenizi sağlar. "Bu destekler", bu içeceğin hangi dhatusları desteklediğini ve ayrıca diğer sulu yararları söyler. Bunun gibi bazı tariflerde, "Yorumlar" olabilir. ” size içeceğin özel iyileştirici özellikleri hakkında daha fazla bilgi verir veya yaratılmasına kimin katkıda bulunduğuna dair “Notlar”.Birçok tarifte, Varyasyonların ekstra bonusu vardır.

Daha derine inmek için ilham aldıysanız, bu kitabın arkasında bir bibliyografya da dahil olmak üzere bazı mükemmel Kaynaklar var.

Bu içecekleri bir araya getirirken ve sizin için fotoğrafları oluştururken çok eğlendik. Cesur kitap tasarımcımız Cynthia Bancale, Michele Schulz ve Tim Davis, yetenekli metin editörlerimiz ve tüm tarif testçilerimiz ve onların sevdikleri de dahil olmak üzere bu yaratıcı macerada bize yardımcı olan herkese gerçekten minnettarız. Lütfen bu projeye dahil olan tüm cömert insanlar için Teşekkür sayfamıza bakın. Bu serüvende bize katıldığınız için siz nazik okuyucuyu özellikle tanımak istiyoruz. Zevk almak!

Şifa dileklerimle, mutluluklar ve saygılar!

Daha iyi sağlık için yolculuğunuzun tadını çıkarın!

Amadea Morningstar ve Renee Lynn
Şubat 2017, Santa Fe, New Mexico

Machine Translated by Google

Kış Tarifleri

Machine Translated by Google

Ojas bizim hayatimizdir

bağ ış ıklık, yastığ ımız.

Bu çay inş a etmeye yardımcı olur

ve onu koru!

BAĞŞ IKLIĞ ARTIRICI CCF ÇAY

BAĞŞ IKLIĞ ARTIRICI CCF ÇAY

Machine Translated by Google

BAĞIŞ IKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY

Zaman: 15 dakika
yapar: 2 bardak

2 1/4 su bardağı su
1/2 çay kaşığı her biri:
bütün kimyon tohumları
bütün kişniş tohumları
bütün rezene tohumları
çemen tohumları

1/4 çay kaşığı zerdeçal
1/8 çay kaşığı öğütülmüş tarçın veya kakule
1 çubuk astragalus kökü (isteğe bağlı)
1 ince dilim zencefil, doğranmış

Suyu paslanmaz çelik bir tencerede kaynatın. Tüm baharatları ekleyin. On dakika veya daha fazla kaynatın. Gerginlik. Sevgiyle günde 2 bardak için.

Etkiler: Pitta için nötr olan Vata ve Kapha'yı sakinleştirir.
Bu içecek şunları destekler: sindirim, plazma, kan, dişi üreme ve ojas!
Yorumlar: Astralagus, bir #u'nun kuyruk ucu için veya önleme olarak mükemmeldir. Akut, bulaşıcı bir durumun erken evrelerindeyseniz, atlayın.

ÇEŞİTLİLİK: Bir kap BAĞIŞ IKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY yapın!

Her biri 1 yemek kaşığı olmak üzere 3 1/2 litre su ile 12 kişiliktir:

bütün kimyon tohumları, bütün kişniş tohumları, bütün rezene tohumları ve çemen tohumları. 1 çay kaşığı zerdeçal, 1 çubuk tarçın veya 3 bütün kakule kabuğu, 1 çubuk astragalus kökü (isteğe bağlı), ½ - 1 inç dilim taze zencefil, doğranmış. Yukarıdaki yönergeleri izleyin.

Notlar: Doğa yazarı ve koç Priscilla Stuckey'e sağduyulu bilgeliği için teşekkürler. http://priscillastukey.com/

VARYASYON: KLASİK KİMYON-KİŞNİŞ-REZENE ÇAYI (CCF Çay)

Yukarıdaki gibi, her biri 1 yemek kaşığı demleyin: bütün kimyon, kişniş ve rezene tohumlarını yukarıdaki gibi bir litre kaynamış suda.
Efektler : üçlü.
Destekler: mükemmel sindirim. Aynı zamanda oldukça idrar söktürücüdür. Sindirim organlarınız farklı ritimler ve melodilerle dans ediyormuş gibi göründüğünde, bu klasik desteği unutmayın.

Varyasyondaki varyasyon: Yavaş bağırsak için ½ - 1 inç taze doğranmış zencefil veya ½ çay kaşığı ekleyin. Düşük tansiyon veya in#amasyon için meyan kökü veya bağışıklık desteği için aşağıdaki dans.

Machine Translated by Google

Sindirimi teş vik
etmenin keyifli bir yolu
ve alkalize edin.

BAĞŞ IKLIĞ ARTIRICI CCF ÇAY

LEZZETLİ Lİ MON ÇAY

Machine Translated by Google

LEZZETLİ LİMON ÇAY

Zaman: 5 dakika
yapar: 1 fincan

1 su bardağı su
¼ çay kaşığı organik limon kabuğu rendesi, ince rendelenmiş
¼ çay kaşığı taze zencefil, ince rendelenmiş
1 yemek kaşığı organik limon suyu (1/2 limon suyu) 1 tutam (1/16 çay kaşığı) öğütülmüş kakule veya tarçın
½ - 1 çay kaşığı çiğ bal

Suyu kaynatın. Isıtırken limonu yıkayın ve kabuğunu rendeleyin. Aynı rende üzerine zencefili rendeleyin. Suyu için limonu sıkın. Bunları ve kalan malzemeleri bir çay bardağına koyun. Sıcak suyu karıştırın, biraz bekletin ve ardından balı ekleyin. Zevk almak.

Etkiler: Vata'yı sakinleştirir, fazlalığı Pitta ve Kapha'yı kötüleştirebilir. Kireç, Pitta için bir soğutma alternatifidir. Stevia ile Kapha bunu haftada iki kez nötr bir etki ile alabilir.

Bu içecek şunları destekler: plazma, kan hücreleri.

TATLI ÇEŞİTLERİ: Tatlı seçenekleriniz için Vata veya Kapha için ham bal, Pitta veya Vata için hindistancevizi şekeri, akçaağaç şurubu veya organik agav şurubu, Kapha için stevia deneyin.

EKSTRA KOLAY ÇEŞİTLİLİK: Sadece sıcak su, limon suyu, kakule veya tarçın ve tatlandırıcı kullanın. Bir tadımcının yorumladığı gibi: "Kolay, tadı güzel, güzel görünüyor, meydan okuma yok ve hoşuma gidiyor."

VATA ÇEŞİTLİLİĞİ: Eğer bir Vata iseniz ve ekşi seviyorsanız, bir çay kaşığı daha limon suyu ekleyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Ayurveda'da rasa/plazmayı istikrarlı bir şekilde inşa ederiz diğerlerini beslemek için vücudun dokuları. Bu klasik çay mükemmel dehidrasyonun önlenmesi.

BAĞIŞIKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY

TEMEL ÇAY YARIŞI

Machine Translated by Google

TEMEL ÇAY YARIŞ I

Zaman: 35 dakika veya daha az
yapar: 3 bardak artı

1 litre su
1 yemek kaş ığ ı çemen tohumu
1 yemek kaş ığ ı rezene tohumu
1 yemek kaş ığ ı kuru nane
1 çay kaş ığ ı meyan kökü, doğ ranmış veya toz
1 ince dilim taze zencefil kökü (isteğ e bağ lı)
Bardak baş ına 1 çay kaş ığ ı - 1 yemek kaş ığ ı #balta tohumu (isteğ e bağ lı)

Orta boy paslanmaz çelik bir tencerede su kaynatın. Isıyı düş ük seviyeye getirin ve çemen otu, rezene, nane, meyan kökü ve zencefili ekleyin. Örtün ve 10 dakika kısık ateş te piş irin veya alternatif olarak, ısıyı kapatın, örtün ve 30 dakika veya daha fazla demleyin.

Servis yapmadan önce çayı süzün. Bu noktada Essential Rasa çayını dökmeden önce #ax tohumlarını doğ rudan bardağ ınıza eklemek çok kolay. Bu, Omega 3 açısından zengin, bağ ış ıklığ ı güçlendiren, ruh halini yatış tırıcı gıdalardan hoş lanan insanlar için dir. Islatılmış tohumları, içeceğ inizin dibine geldiğ inizde bir kaş ıkla yiyebilirsiniz (Pitta değ ilseniz!)

Günde 1-2 bardak için, kuru koş ullardaysanız daha büyük miktar.

Etkiler : tüm doshaları dengeler, tridoshic.
Bu içecek ş unları destekler: plazma, sinirler, diş i ve erkek üreme sistemleri, emzirme, ojas.
Yorumlar: Rasa/plazma diğ er her dhatu için ham maddedir. Amadea, beslenme ve nemlendirme için bu çayı pratikte neredeyse her gün tavsiye ediyor.
Soğ uk havalarda içeride çalış ırken, cebri ısı veya odun sobası ile ş aş ırtıcı bir ş ekilde susuz kalabilirsiniz. Bu çay sizi korumaya yardımcı olur.

VARYASYON: ESSENTIAL RASA TEA MIX ile önceden plan yapın. Yapım: 28 fincan veya 2 haftalık, 1 yemek kaş ığ ı/fincan Büyük bir kapta, her biri 1/2 fincan karış tırın: çemen otu tohumu, rezene tohumu, nane ve 1 yemek kaş ığ ı meyan kökü, doğ ranmış veya toz. Serin ve karanlık bir yerde bir cam kavanozda saklayın. Essential Rasa Çayınızı yapmaya hazır olduğ unuzda, suyu ince bir dilim zencefil ile kaynatın, fincan baş ına 1 yemek kaş ığ ı baharat çayı karış ımı ekleyin ve on dakika kaynatın. Yukarıdaki gibi #balta tohumu eklerseniz servis yaparken fincanınıza ekleyin.

VARYASYONLAR: Hipertansiyonda meyan kökünü atlayın. Tansiyonunuz normal veya düş ükse, adrenaller için büyük bir destek olarak, çayın dörtte birine 1 yemek kaş ığ ı kadar kullanabilirsiniz. Meyan, vücutta nemin tutulmasına yardımcı olur, ancak aynı nedenden dolayı hipertansiyonu ve su tutulmasını ş iddetlendirebilir. Keten tohumları mükemmel bir müshildir, ancak Pitta onların sümüksü kalitesini rahatlık için fazla hareketli bulabilir.

Machine Translated by Google

İ htiyacınız olduğ unda ekstra enerji için güzel, hızlı, besleyici shake.

Tarçınlı Hurma Sarsıntısı

BAĞŞ IKLIĞ ARTIRICI CCF ÇAY

Machine Translated by Google

Tarçınlı Hurma Sarsıntısı

Zaman: 15 dakika veya daha az

yapar: 1 fincan

8 – 10 çiğ badem, geceden ıslatılmış ve soyulmuş
2 – 5 çekirdeksiz hurma (ne kadar tatlı istediğinize bağlı olarak), iri kıyılmış
1 su bardağı su
1/8 çay kaşığı öğütülmüş tarçın
1/8 çay kaşığı öğütülmüş hindistan cevizi
1/16 çay kaşığı öğütülmüş karanfil

Islatılmış ve kabukları soyulmuş bademleri elinizden geldiğince blenderdan geçirin. Malzemelerin geri kalanını ekleyin ve içecek alacağı kadar kremsi olana kadar karıştırın. Shake'i bardağınıza dökün. Yüksek güçlü bir Vitamix'iniz yoksa, mütevazi karıştırıcınızın alt kısmında bazı başıboş tatlı hurma ve badem parçaları olacaktır. Onları çiğneyin ve tadını çıkarın.

Açlıktan ölmeye başladığınızda öğleden sonra ortası için güzel. İsterseniz onu GİDİLECEK bir ürün yapın: bir kavanoza dökün, kapağını kapatın ve acıktığınızda yanınıza alın.

Etkiler: Vata ve Pitta'yı her gün sakinleştirir, ılımlı Kapha için haftada bir..

Bu içecek şunları destekler: adrenal, enerji, üreme ve afrodizyaktır. Yavaş çalışıyor.

Not: Orada Pancha Karma'ya doğru yol alırken buna benzer bir atıştırmalık öneren Ayurveda Enstitüsü'nden Susana Andrews'a minnettarım.

HIZLI DEĞİŞİM: Bademleri geceden ıslatmadıysanız, ısıya dayanıklı bir kavanoza koyup kaynamış suda on beş dakika beklettikten sonra soyun. Vata ve Pitta'ya bir gecelik ıslanma kadar yerleşmese de, bu doshalar için bu içeceği tamamen atlamaktan çok daha sakinleştirici!

HIZLI DEĞİŞİM: Islatılmış bademlerin yerine 1 yemek kaşığı çiğ badem yağı kullanabilirsiniz . Biraz daha az prana ile biraz daha ağır olmasına rağmen, daha az zaman alır.

Machine Translated by Google

GÜL PANCAR PÜRELİ

Tatlı ve baharatlı, yoğun ve doyurucu, bu parlak macenta içeceği kan ve karaciğeri tonlandırır.

Zaman: 20-25 dakika

yapar: 2 bardak, 2 kişilik

1 su bardağı iri kıyılmış çiğ pancar (ekstra mineraller için kabuğunu açık bırakın)
1 ½ su bardağı su
1 çay kaşığı limon kabuğu rendesi (ince rendelenmiş organik limon kabuğu)
1 çay kaşığı öğütülmüş kişniş
1/8 - ¼ çay kaşığı pippali (veya bir tutam karabiber)
1 su bardağı sade yoğurt (koyun kullanıyoruz)

Suyu küçük bir paslanmaz çelik tencerede kaynatın. Pancar, limon kabuğu rendesi ve kişniş ekleyin. Pancarlar yumuşayana kadar, yaklaşık 15 - 20 dakika pişirin. Pürüzsüz olana kadar blenderdan geçirin, biraz soğuması için biraz bekletin. Yoğurt ve pippali ekleyin. Servis!

Etkiler: Vata'yı muazzam derecede sakinleştirir, Pitta'yı hafifçe artırır, Kapha için nötrdür.
Bu içecek şunları destekler: sindirim, kırmızı kan hücreleri; alkalize eder, güçlendirir ve inşa eder.
Yorumlar: Hem Rosy Pancar Smoothie hem de Lesty Lemongrass Havuç Smoothie sonbahar ve kış aylarında veya Vata enerjisini topraklamak ve aşağı doğru yönlendirmek istediğiniz her zaman harikadır. Ayurve da'da yiyecekleri birleştirmek, sindirimi optimize etmenin önemli bir parçasıdır. Örneğin yoğurt meyve ile birleştirilmez. Burada, kuralın bir istisnası olarak, limon kabuğu pancar ve kişniş in iyileştirici etkisini destekler, safra akışını artırır, Pitta'yı detoksifiye eder ve karaciğer, pankreas ve dalak fonksiyonlarını düzenler (Tirtha, 131). Yoğurt pancar ve baharatlarla iyi gider; Kanallarınızı açık tutmak için gün batımından önce yenir.

BEET QUEEN'S MAGIC TEA'ya göz atın. Bu smoothieyi hazırlarken aynı zamanda bu çayı da yapabilirsiniz. Sadece fazladan bir litre pişirme suyu ekleyin, pancarları pişirdikten sonra süzün ve pancar suyunu bu tarifte kullanın. İyi eğlenceler!

Machine Translated by Google

LEZZETLİ LİMON HAVUÇLU SMOOTHIE

Gününüze biraz parlak bitki besinleri ekleyin!

Zaman: 15 dakika
yapar: 3 (1 bardak) porsiyon

2 su bardağı su
3-4 orta boy havuç, iyice yıkanmış (2 su bardağı)

1 çay kaşığı - 1 yemek kaşığı taze zencefil, soyulmuş ve doğranmış
1 - 3 damla limon otu esansiyel yağı, gıda sınıfı (Taze tadı için Do Terra kullanıyorum)
½ çay kaşığı öğütülmüş kişniş, öğütülmüş
¼ çay kaşığı öğütülmüş kimyon ve öğütülmüş kakule
Bir tutam tuz

½ su bardağı yoğurt (isteğe bağlı)

Suyu orta boy paslanmaz çelik bir tencerede kaynatın. Havuçları birkaç parçaya bölün ve tencereye ekleyin. Aceleniz varsa, pişirme süresini azaltmak için havuçları daha küçük parçalara ayırabilirsiniz veya gerçekten aceleniz varsa rendeleyebilirsiniz. Zencefil, limon otu esansiyel yağı, baharatlar ve tuzu ilave ederken kaynamaya devam edin. Örtün ve havuçlar yumuşayana kadar yaklaşık 10 dakika pişirin.

Tencereyi ocaktan alın ve pürüzsüz olana kadar karıştırın. Ben doğrudan sıcak demleme içine yerleştirilmiş bir daldırma blender kullanıyorum. Hızlı ve kolaydır. Pürüzsüz hale geldiğinde, ekstra protein ve mineraller için yoğurdu eklemeden önce biraz soğumaya bırakın. Karıştırın Yoğurt nefis bir kavun rengi oluşturur.Sıcak servis yapın.

Etkiler: Yoğurtsuz, Vata ve Kapha'yı sakinleştirir, Pitta için nötrdür. Yoğurtlu, Vata için çok sakinleştirici, Pitta ve Kapha için nötrdür.
Bu içecek şunları destekler: plazma, bağışıklık ve ojas. Yoğurt ile kemik ve sinirleri de destekler.
Notlar: Uyumlu vücut işçisine ve ASCE Sulis Cutler'a çok teşekkür ederiz http://www.laughingtreespace.com/ veya bu ve diğer tarifler için ilham alın.

VARYASYONLAR: Ekstra bitki bazlı protein ve vücut için yoğurt yerine badem sütü ekleyin . Ekstra kalori ve kremsi bir doku için ½ - 1 olgun avokado koyabilirsiniz . Daha yoğun bir içecek ve müshil etkisi için 1 – 4 yemek kaşığı ıslatılmış balta veya chia tohumu eklemeyi deneyin . Taze limon otu yerine koyabilirsiniz. daha fazla prana için uçucu yağ için. Doğranmış veya rendelenmiş taze zerdeçal , daha fazla fermuar verir!

Machine Translated by Google

SEBZE ÇAYLARI

Sebze çayları alkalileş tiricidir ve elektrolit alımınızı artırmanın harika bir yoludur. En iyisi, çayı yaptıktan sonra sebzeleri yiyebilirsiniz! İ ş te tadını çıkarabileceğ iniz dört farklı sebze çayı.

Machine Translated by Google

TATLI PATATES ZENCEFİ L ÇAYI

Zaman: 15 dakika rahat
yapar: 3 (1 bardak) porsiyon

1 litre su
1 – 2 büyük küp küp doğ ranmış tatlı patates
bir ince dilim taze zencefil
½ çay kaş ığ ı öğ ütülmüş kiş niş (isteğ e bağ lı Vata, Pitta için mükemmel)

Suyu orta boy paslanmaz çelik bir tencerede kaynatın. Malzemelerin geri kalanını ekleyin. 10 dakika kaynatın ve piş irme sıvısını çay fincanlarına boş altın. Bu sıcak sebze çayı, yemeklerden sonra veya ş eker yoğ unluğ u olmadan tatlı aradığ ınız her zaman güzeldir. Tatlı patatesler, biraz ghee ile püre haline getirilmiş harika bir kahvaltı yapar ya da onları istediğ iniz herhangi bir yemeğ e ekleyebilirsiniz.

Etkiler: Vata ve Pitta'yı sakinleş tirir, Kapha için nötr (Kapha için ılımlı, haftada 1 – 2 kez).
Bu sebze çayı ş unları destekler: sindirim, plazma ve ojas. Topraklayıcıdır, antioksidanlar açısından zengindir ve bağ ış ıklık sistemini güçlendirir. Akciğ erler ve cilt için harikadır.

Yorumlar: Yemek hazırlarken bir Asya geleneğ i, tüm canlı varlıkların iyiliğ i için dua etmektir. İ çten veya dış tan istediğ iniz herhangi bir mantrayı veya duayı söyleyebilirsiniz. OM TARE TUTTARE TURE SVAHA, tüm varlıkları besleyen anne Buda Tara'dan biridir.

Notlar: Bu doğ al tatlı çay, Amadea'nın kiş isel favorilerinden biridir.

KIŞ KÖK ÇAYI

Zaman: 20 dakika
yapar: 3 (1 bardak) porsiyon

1 litre + ½ su bardağ ı su 2
orta boy (veya 2 su bardağ ı) çiğ yaban havucu (2 su bardağ ı)
1 küçük çiğ havuç 1
büyük defne yaprağ ı
½ çay kaş ığ ı öğ ütülmüş kakule

Yaban havucu ve havucu iyice ovalayın ve ısırık büyüklüğ ünde parçalar halinde kesin. Paslanmaz çelik bir tencerede suyu kaynatın ve tüm malzemeleri ekleyin. Isıyı orta seviyeye düş ürün; 10 -15 dakika veya sebzeler yumuş ayana kadar, ancak duygusal olmayana kadar piş irin. Piş irme sıvısını kupalara boş altın ve keyfini çıkarın. Piş miş sebzeleri köri veya aş ağ ıdaki PARSNIP SMOOTHIE'de kullanabilirsiniz.

Etkiler: Sakinleş tirici Vata ve Pitta, Kapha için ılımlı, haftada iki defaya kadar nötr. Bu, topraklayıcı bir besindir, ancak yalnızca özünü içiyorsunuz. Berrak veya vishadadır.

Bu sebze çayı ş unları destekler: plazma ve topraklamadır. Alkalize.
Notlar: Lezzet testçilerimiz buna bayıldı ve "tatlı, dünyevi, hafif, !dolgun, yumuş ak" olarak nitelendirdi. NM Polarity & Ayurveda'daki Cindy Wagner'e çok teş ekkürler. http://www.Breath-in-wellbeing.com/

VARYASYON: Kapha bunu günlük olarak tüketmek isterse, bunu dengelemek için demlemeye bir avuç kıyılmış maydanoz eklemenizi tavsiye ederim .

VARYASYON: PARSNIP SMOOTHIE: ½ su bardağ ı haş lanmış yumuş ak sebzeyi ve ½ su bardağ ı piş irme suyunu karış tırın. Biraz ekstra fermuar için, bir fincan smoothie için en sevdiğ iniz garam masaladan 1/8 çay kaş ığ ı ekleyin. Bu, garam masala'nıza bağ lı olarak, kavun renginden elma püresi rengine kadar her yerde güzel bir içecek yapar. Sıcak tadını çıkarın.

Machine Translated by Google

YEŞİL DINO DETOKS ÇAY

Zaman: 15 dakika rahat
yapar: 3 (1 bardak) porsiyon

1 litre + ½ su bardağı su
1 demet Lacinato (dinozor) lahana
1 ince dilim soğan
1 dilim (2 inç) taze limon
1 inç dilim taze zencefil
½ çay kaşığı öğütülmüş lale

Suyu kaynamaya getirin. Lahana yapraklarını saplarından yırtın ve suya koyun. Saplarını atın veya bir çorba stoğu için saklayın.
Diğer malzemeleri ekleyip yeşillikler yumuşayana kadar pişirin. Buharlı suyu içecek olarak kullanarak süzün. Yeşilleri dilediğiniz yemekte kullanın. Onlara sızma zeytinyağı ve limon veya sirke serperek servis yapabilirsiniz.

Etkiler: nötr Vata, Pitta ve Kapha'yı güçlü bir şekilde sakinleştirir.
Bu detoks çayı şunları destekler: plazma, kırmızı kan hücreleri, kas, kemik, karaciğer. Alkalize.
Notlar: YEŞİL DINO DETOKS ÇAY'ın adı Wagner ailesinden gelmektedir.
Teşekkürler! İlk yarışmacımız KEMİKLERİNİZİÇİN MÜKEMMEL oldu – Montana'daki Cardamom Kitchen'dan uzman şef ve ASCE Lori Johnson'dan KEMİK SUYU YOK.
http://cardamomkitchen.com/about/ Teşekkürler ve size kutsamalar!

EKSTRA KOLAY ÇEŞİTLİLİK: Taze limon, zencefil ve tulsi yerine 1 torba Organik Hindistan marka Tulsi limonlu zencefil çayı kullanın. Yukarıdaki yönergeleri izleyin.

PANCAR KRALİÇE'NİN SİHİRLİ ÇAY

Zaman: 30 dakika
yapar: 4 bardak

1 litre (4 su bardağı) su
3 – 4 (veya en az bir su bardağı) çiğ pancar
3 torba Organik Hindistan marka Tulsi Sweet Rose çay

Orta boy paslanmaz çelik bir tencerede suyu kaynatın ve bütün veya doğranmış pancarları ekleyin. Orta ateşte, pancarlar yumuşayıncaya kadar, 15-20 dakika pişirin. Tulsi Sweet Rose çay poşetlerini tencereye ekleyin ve on dakika kadar daha pişirin. Çayı bir sürahiye veya ayrı fincanlara süzün ve servis yapın.

Pancarları bir çorbada veya renkli bir garnitür olarak kullanın.

E"ects: Tüm doshaları dengeler.
Bu çay yatıştırır: Ruhun yanı sıra plazma ve kırmızı kan hücrelerini de destekler. Alkalize.
Notlar: Yetenekli Ayurvedik şef ve eğitimci Michele Schulz ve yenilikçi ASCE mezunu Zoe Kelly Linkletter'a bu konudaki ilham ve isim için teşekkürler.

VARYASYON: Tulsi Sweet Rose çayınız yoksa veya çayın içerdiği steviadan iğreniyorsanız, kaynatmanın son on dakikasında 1 yemek kaşığı lale çayı ve ¼ fincan organik gül yaprağı ekleyin; Gerginlik.
İPUCU: İlk önce bir PARLAK PİŞİRME YAPABİLİRSİNİZ ve pancarları pişirmek için bu tarife fazladan bir litre pişirme suyu ekleyebilirsiniz. Bittiğinde, küçük bir tencereye buğulanan pancar suyunun bir litresini dökün ve bunu BEET QUEEN'S MAGIC TEA yapmak için kullanın.

Machine Translated by Google

TEMEL EV YAPIMI BADEM SÜTÜ

Ojas, tüm dokuları ustaca besleyerek inş a edilir. Bu içecek bunu iyi yapıyor!

Zaman: Bir gecede
yapar: 1 fincan

2 su bardağ ı suya batırılmış 8 - 10 çiğ badem
1 su bardağ ı tatlı su

Bademleri bir bardak suda bir gece bekletin. Soymak için burunlarını sıkış tırın ve ıslanan suyu atın. Onları taze bir bardak su ile karış tırın. Bir Vitamix'iniz varsa, bu güzel ve kremsi hale gelir ve bademleri sıvıya tamamen entegre eder. Bir karış tırıcınız varsa, çiğ nemek veya süzmek için birkaç parça fındık olacaktır.

E! ects: üçlü. Bunlar, tüm doshaları dengelemek için en iyi oranlardır. Aş ağ ıdaki gibi daha fazla badem eklerseniz, Vata'yı iyi sakinleş tirir, ancak Pitta veya Kapha'yı kolayca ağ ırlaş tırabilir.

Bu süt ş unları destekler: yedi dokuyu da destekler ve ojas oluş turur. Hepsini genç leş tirir.
Notlar: Badem bugünlerde değ erli bir metadır. Bir Vitamix'iniz varsa veya bir tane için özlem duyuyorsanız, en az miktarda fındıkla en taze sütü yapmak için onu kullanmak için harika bir yer. Bütçeniz daha blender odaklıysa, muhtemelen birkaç tane daha fındık ve bir "ne mesh süzgeç" kullanmanız gerekecek. !

Yorumlar: Ayurveda tıbbında, bu sattvik içecek, fiziksel olduğ u kadar zihinsel enerjiyi de canlandıran bir sinir görevi görür. Taze ev yapımı badem sütünün hazır kutulu veya ş iş elenmiş badem sütüne göre avantajı, önemli ölçüde daha fazla canlılığ a ve pranaya sahip olmasıdır. İ htiyacınız kadar yapmak için bunun üzerindeki oranları kolayca artırabilirsiniz. Ne kadar taze, o kadar iyi. Bademleri soymak sindirilebilirliğ ini artırır ve elde edilen sütün pürüzsüzlüğ ü özellikle hassas Vata'yı sakinleş tirir.

ZENGİ N ÇEŞ İ TLİ Lİ K: 1 litre suya, 2 bardak tatlı suya, 1 tutam tuza batırılmış ½ fincan çiğ badem kullanın . Bademleri yukarıdaki gibi bir gece önceden ıslatın. Sabah fındıkları süzün, meyilli iseniz kabuklarını soyun, suyunu süzün. Bademleri, tatlı suyu ve tuzu karış tırın. Badem sütünü !ne süzgeç veya fındık torbasından süzün. Fındık posası diğ er yemeklerde kullanılabilir.
Etkiler: Vata'yı iyi sakinleş tirir, günlük kullanıldığ ında Pitta veya Kapha'yı artırabilir.
Bu varyasyon ş unları destekler: tüm dhatus. Güçlü bir ş ekilde inş a ediyor.

KOLAY ÇEŞ İ TLİ Lİ K: HIZLI EV YAPIMI BADEM SÜTÜ: Suyu kaynatın, bademlerin üzerine dökün, sadece 15 dakika bekletin. Her iki tarif için de yukarıdaki gibi ilerleyin.

Machine Translated by Google

Bir mola verin
internet ve akıllı

herhangi bir dosha'yı

iyileş tirmek için telefonlar, özellikle
Vata ve Pitta.

BAĞIŞ IKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY

İ NTERNET KURTARMA ÇAY (IRT)

Machine Translated by Google

İ NTERNET KURTARMA ÇAY (IRT)

7/24 kalite sizi sinir sisteminize ve temel akıl sağ lığ ınıza zarar verecek ş ekilde cezbettiyse, ağ ı kapatmayı ve bilgelik bağ lantınızı sıfırlamak iç in bu ç aydan bir fincan iç meyi düş ünün. iç sen daha iyi olur.

Zaman: 20 dakika
yapar: 2 litre = 8 bardak

2 litre su
1 yemek kaş ığ ı ahududu yaprağ ı (veya 1 poş et ahududu yaprağ ı ç ayı)
¼ fincan gül yaprağ ı
2 yemek kaş ığ ı kuru nane (veya 2 poş et nane ç ayı)
1 yemek kaş ığ ı kuru brahmi (bacopa) *
2 ç ay kaş ığ ı shankhapushpi tozu *
1 ince dilim taze zencefil kökü

Orta boy paslanmaz ç elik bir tencerede suyu kaynatın. Tüm otları ekleyin, karış tırın, ısıyı kapatın, örtün. Beş dakika veya dostç a kokana kadar demleyin. Hemen süzün.

Buradaki birç ok ç ayın aksine, bu bir kaynatma yerine bir infüzyondur. Ç ayınızı daha güç lü seviyorsanız, tadınız ç ıkana kadar bekletin.
Yine de dikkat et! Bekledikç e acılaş abilir. Gerektiğ inde günde 2 fincana kadar iç ilir. İ sterseniz bal ile tatlandırın.

Etkiler : üç lü, Vata, Pitta ve Kapha'yı güzelce sakinleş tirir.
Bu terapötik ç ay ş unları destekler: özellikle sinir sistemi; ayrıca plazma ve diş i ve erkek üreme sistemleri.
Yorumlar: Brahmi/bacopa, zihinsel berraklığ ı ve hafızayı canlandırmanın eskiden beri kabul görmüş bir yoludur ve Shankhapushpi, ağ ır bir yatış tırıcı etki olmaksızın sinirleri yatış tırma yeteneğ inde rakipsizdir. Ç ok bilinç li sinir sistemi olan bizler iç in, rahatlamamıza yardım edin . Shankhapushpi ve bacopa iç in iyi bir kaynaktır. Bunların hiç birinin herhangi bir kontrendikasyonu olmamasına rağ men, anti-epileptik, antidepresan veya yatış tırıcı ilaç lar geleneksel kullanımları olduğ u iç in dikkatli olunması tavsiye edilir (Pole, 150, 269).

VARYASYON: Shankhapushpi veya bacopanız yoksa, bu ikisinden birinin yerine eş it miktarda limon balsamı (Melissa) kullanın.

DEĞİŞİKLİK: Asit re#ux'lu bazı insanlar nanesiz daha iyi yapar. Onlardan biriyseniz, naneyi bu formülün dış ında bırakın. Bunun yerine, eş it miktarda ekstra ahududu veya lale ç ayı ekleyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

SICAK ELMA Ş ARABI

Bir klasikteki bu ri", orijinal muadilinin meyve ş ekerinin yarısına sahiptir.
Soğ uk kış geceleri veya kayak günleri iç in harikadır.

Zaman: 10 dakika

yapar: 2 (1 su bardağ ı) porsiyon

1 su bardağ ı elma suyu veya elma ş arabı
1 su bardağ ı su
½ ç ay kaş ığ ı öğ ütülmüş tarç ın veya
1 küç ük tarç ın ç ubuğ u
¼ ç ay kaş ığ ı öğ ütülmüş hindistan cevizi

Tüm malzemeleri küç ük bir paslanmaz ç elik tencerede birleş tirin. Orta hararetli ateş te buharlaş ana kadar piş irin. Tarç ın ç ubuğ u veya ince bir dilim limonla veya sade bir ş ekilde servis yapın.

Etkiler: Pitta ve Kapha'yı sakinleş tirir, Vata üzerinde nötr bir etkisi vardır.
Bu iç ecek ş unları destekler: hidrasyon ve plazma.

Machine Translated by Google

Bu keyifli klasik bira fotoğ rafçı Renee Lynn, bu doshaları bağ lamadan sizi ısıtıyor.

BAĞŞ IKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY

İ Kİ İ ÇİNŞİ FA CHAI

Fotoğ rafçı Renee Lynn'in bu enfes klasik içeceğ i, bu dosha'ları bağ lamadan içinizi ısıtıyor.

Zaman: 20 dakika

yapar: 2 bardak

2 su bardağ ı !filtrelenmiş su
2 yemek kaş ığ ı taze rendelenmiş zencefil kökü
3 çubuk tarçın
¾ Yemek kaş ığ ı bütün karanfil
1 yemek kaş ığ ı kakule kabuğ u
¼ çay kaş ığ ı taze rendelenmiş hindistan cevizi
2 su bardağ ı dilediğ iniz organik süt
3 yemek kaş ığ ı organik gevş ek yaprak deka elenmiş siyah çay (Assam veya Orange Pekoe)

Suyu kaynatın, baharatları ekleyin - zencefil, tarçın, karanfil, kakule, hindistan cevizi - ve on dakika piş irin.

Sütü ve çayı ekleyin, hepsini köpürene kadar ısıtın ve ocaktan alın. Karış tırın, örtün ve !beş dakika demlendirin. Süzün ve servis yapın. Tatlandırmak için tatlandırın.

Etkiler: tüm doshalar için nötr.

Bu chai ş unları destekler: sindirim, ojas ve yoldaş lık.

Yorumlar: Bu tarifin orijinal temeli Dr. Sharada Hall, DOM ve Ayurveda uygulayıcısından gelmektedir. http://www.bodhimed.com/dr-sharada-hall Bu tarifte badem miik kullanıyor.

Machine Translated by Google

"Zerdeçal
en iyi ilaç
Ayurveda. Bütün insanı
iyileştirir."
– Dr. Vasant Delikanlı

BAĞIŞIKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY

ALTIN SÜT VE BAHARATLI SICAK ÇİKOLATA

Machine Translated by Google

ALTIN SÜT

Yogi Bhajan'dan eklemler ve bağ ış ıklık için klasik bir destek, ilham verici kitap tasarımcısı Cynthia Bancale'den yeni bir yorum alıyor

Zaman: 10-15 dakika
yapar: 2 (1 ¼ fincan) porsiyon

¼ çay kaş ığ ı öğ ütülmüş zerdeçal
1 su bardağ ı su
2 su bardağ ı dilediğ iniz süt
½ yemek kaş ığ ı taze rendelenmiş zencefil
1 çay kaş ığ ı organik hindistancevizi yağ ı veya ghee
3-5 tane karabiber
½ çay kaş ığ ı toz tarçın
Bal veya stevia ile tatlandırın

Orta ateş te küçük bir paslanmaz çelik tencerede, zerdeçalı suya karış tırın ve hoş bir "macun" oluş ana kadar piş irin. Bu yaklaş ık 8 dakika sürer. İ kinci bir orta boy paslanmaz çelik tencerede kalan malzemeleri çırpın ve kaynayana kadar çırpmaya devam edin. Kaynamaya baş lar baş lamaz süt karış ımını hemen ocaktan alın. #birinci tencereyi ikinci tencereye ekleyin ve birlikte çırpın. Bardaklara süzün. Biraz bal istiyorsanız, ş imdi ekleme zamanı.

E! ects: üçlü.

Bu içecek ş unları destekler: tüm dhatus, özellikle plazma, kırmızı kan hücreleri, kas, yağ , kemik ve ojas.

Notlar: Yoga öğ retmeni ve Ayurvedik Kiş isel Bakım eğ itimcisi Brenda deMartine'e http://www.thesecretsofyoga.com/SearchTeacher_B_56.html Altın Süt'ü sorun giderme ve badem sütü için tuzu hatırladığ ı için teş ekkürler!

KOLAY TAZE ÇEŞ İ TLİ Lİ K: Cynthia, öğ ütülmüş zerdeçal yerine ½ yemek kaş ığ ı taze rendelenmiş zerdeçal kullanır ve zerdeçal ezmesi yapma adımını atlayarak her ş eyi tek bir kapta yapar. Ev yapımı badem sütü kullanıyor (sayfa 26).

Machine Translated by Google

Geçmiş te sıcak çikolata suda değil, suda yapılırdı. süt ve koyu servis edilir ve bal ile acı. Acı tat srotaları açar/

kanallar. Kakule, tarçın ve pippali de kanalları açar.

kakule panzehiri teobromin, kakao ca!a-benzeri uyarıcı. Shankhapushpi, rajasik çikolatanın varlığında sinirleri destekler. Yine de her gün içilecek bir içecek değil, haftada bir veya iki kez içilebilir.

BAĞIŞIKLIĞI ARTIRICI CCF ÇAY

BAHARATLI SICAK ÇİKOLATA (CHO-CO-LAH-TAY)

Nahautl Meksika antik Hindistan ile buluşuyor!

Zaman: 10-15 dakika

yapar: 1 veya daha fazla bardak

Kişi başı 1 su bardağı su veya dilediğiniz süt, biz bu tarifte badem sütünü tercih ettik.

Bardak başına ekleyin:

1 1/2 yemek kaşığı organik kakao tozu
¼ çay kaşığı her biri: öğütülmüş tarçın ve kakule
Her biri 1/8 çay kaşığı: öğütülmüş hindistan cevizi ve pippali
En küçük tutam mineral tuzu (süt ürünleri kullanıyorsanız atlayın)
çay kaşığı shankhapushpi (isteğe bağlı)
½ - 1 çay kaşığı badem özü
Tatlandırıcı

Suyu veya sütü bir tencerede buhara getirin. Kakaoyu ve tatlandırıcı hariç kalan malzemeleri ekleyin. İyice karıştırın. Yavaş ça 5 dakika kaynatın. Tatlandırıcıyı ekleyin. Sıcak çikolata karışımını tencerede köpürene kadar çırpın. Sadece su kullanırsanız köpürmez. Bir arkadaşınızla yavaş bir şekilde keyfini çıkarın.

Etkiler: Vata için Nötr, Pitta'yı artırır, Kapha'yı azaltır/aydınlatır/canlandırır.
Vata için badem sütü ve bal, akçaağaç şurubu, organik agav veya hindistancevizi şekeri kullanın.
Pitta için: akçaağaç, organik agav veya hindistancevizi şekeri içeren su veya badem sütü kullanın.
Kapha için: su veya seyreltilmiş badem sütü ile bal veya stevia kullanın.
Bu içecek şunları destekler: sinirler, sindirim ve dolaşım.
Yorumlar: Kakao kesinlikle uyarıcıdır! Ayurveda'da çikolatanın kanalları (srotalar) tıkayarak tüm doshaları (Lad & Lad Food Guide çizgileri) ağırlaştırdığı düşünülür. Her zamanki yol arkadaşları - aşırı süt ve tatlandırıcı - çikolataya kötü şöhretini veren şey. Azteklerin yaptığı gibi bunları en aza indirirsek ve acı kakao gibi kanal açıcı bileşenleri en üst düzeye çıkarırsak, bu içeceğin doshalar üzerinde neredeyse nötr bir etkisi olabilir.

ÇEŞİTLERİ: Bir kapta yapın: Kakao yerine, yukarıdaki kuru baharatlarla birlikte her bir bardağa 1 yemek kaşığı organik kakao tozu/fincan kullanın . Bu karışımı ve biraz su kullanarak bir macun yapın. Kalan sıcak sıvıyı, badem özünü ve tatlandırıcınızı karıştırın.

ÇİKOLATA DEĞİL BAHARATLI: Kakao yerine, şaşırtıcı derecede doyurucu bir içecek için fincan başına 1 tepeleme yemek kaşığı keçiboynuzu tozu kullanın.

Etkiler: Vata için nötr, Pitta ve Kapha'yı sakinleştirir.
Destekler: sindirim, sinirler; yağları temizler.

Machine Translated by Google

BADEM GÜLÜ CHIA SHAKE

BADEM GÜLÜ CHIA SHAKE

Bu canlı sallama, doğ al bir gençleş tirici ve afrodizyaktır.

Zaman: 15 dakika veya gece boyunca bekletin, ayrıca sallamak için 5 dakika

yapar: 2 bardak, 2 kiş ilik

1 su bardağ ı ev yapımı veya ş ekersiz sade badem sütü (yönergelere bakın s.)
1 su bardağ ı su
1 yemek kaş ığ ı chia tohumu
2 doğ ranmış Calimyrna !gs (2 yemek kaş ığ ı)
1 tarih (isteğ e bağ lı)
½ ç ay kaş ığ ı vanilya özü
¼ ç ay kaş ığ ı gül suyu VEYA 1 tepeleme ç ay kaş ığ ı organik kırmızı gül tozu VEYA 1 yemek kaş ığ ı organik kurutulmuş gül yaprağ ı
Birkaç tutam sa"ron (isteğ e bağ lı)

Suyu kaynatın ve ısıya dayanıklı bir öç ü kabına yerleş tirilmiş chia tohumları, !gs, hurma, vanilya ve gülün üzerine dökün. 15 dakika veya daha fazla bekletin.

Islatılmış karış ımı badem sütü ve sa'ron ile bir karış tırıcıya koyun.

Pürüzsüz olana kadar karış tır. Sıcak veya oda sıcaklığ ında servis yapın ve iç in.

Etkiler: Pitta ve Vata'yı sakinleş tirir, Kapha iç in nötr (ne kadar az fındık Kapha iç in o kadar iyidir)
Bu içecek ş unları destekler: enerji, gençleş tirme, kaslar, üreme sistemi Notlar: Ina Rucker'a http://bodyhealththerapy.com/ ve Stephanie Rogers'a http://www.stephsbodyworks.com/ bu tarifi dünyaya getirdikleri iç in minnettarım. eriş ilebilir bir yol. Teş ekkürler! Bu iki beden iş ç isi aynı zamanda mükemmel Ayurvedik Kiş isel Bakım Eğ itimcileridir.

DEĞ Ş İ KLİ K: Ekstra ş evk iç in, hamilelik hariç her porsiyona ¼ ç ay kaş ığ ı ashwagandha ve/veya shatavari ekleyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

ek 1

GUNAS, DOSHAS VE AGNI

Nitelik/Guna	Dosha'yı sakinleş tirir, azaltır:	Artış lar:
Ağ ır/guru	Vata, Pitta	Kapha
Iş ık/lahu	Kapha	Vata, Pitta ve Agni
Yavaş , donuk/manda	Vata, Pitta	Kapha
keskin/tikş na	Kapha	Vata, Pitta
Soğ uk/shita	pide	Vata, Kapha
Sıcak/ushna	Vata, Kapha	Pitta ve Agni
yağ lı/snigdha	Vata ve Agni	Pitta, Kapha
Kuru/rukş a	Kapha, Pitta	Vata ve Agni
Sümüksü/shlakshna	Vata ve Agni	Pitta, Kapha
kaba/khara	Pitta, Kapha	Vata ve Agni
Yoğ un, konsantre/sandra	Vata, Pitta ve Agni	Kapha
Sıvı, seyreltik/kuru	Vata ve Agni	Pitta, Kapha
yumuş ak/mrudu	Vata ve Agni	Kapha, Pitta
Sert/kathina	Pitta ve Agni	Vata, Kapha
Statik, kararlı/sthira	Vata, Pitta ve Agni	Kapha
Mobil/çala	Kapha	Vata, Pitta ve Agni
İ nce/sukshma	Kapha	Vata, Pitta ve Agni
Brüt/sthula	Vata, Pitta ve Agni	Kapha
Temizle/kümeler	Kapha	Vata, Pitta ve Agni
Bulutlu/havalı	Vata, Pitta ve Agni	Kapha
Yapış kan / döv onu	Vata, Pitta ve Agni	Kapha

Bu geleneksel yorumlar hakkında daha fazla bilgi iç in bkz. Lad, Ayurveda: The Science of Self-Healing

Machine Translated by Google

Ek 2

LEZZETLER, GÜNEŞ LER VE DOŞ ALAR

Anahtarlar/Yarış Elementler	Kullanmak	Dosha ve Agni Üzerindeki Etkiler
tatlı/madhura Toprak ve Su	ağ ır, nemli, soğ uk, yağ lı	V & P'yi sakinleş tirir K'yi artırır Agni'yi engeller
Ekş i/amla Toprak ve Ateş	sıcak, nemli, yağ lı	sakinleş tirir P & K'yi artırır Agni'yi geliş tirir
tuzlu/lavana Su ateş	nemli, sıcak, ağ ır	sakinleş tirir P & K'yi artırır Agni'yi geliş tirir
Keskin, baharatlı/katu Ateş ve Hava	sıcak, hafif, kuru	sakinleş tirir P & V'yi artırır Agni'yi geliş tirir
acı/tikta Hava ve Eter	soğ uk, hafif, kuru	Sakinleş tirici P & K V'yi artırır Agni'yi samana vayu aracılığ ıyla geliş tirir
büzücü/kashaya Hava ve Toprak	serin, kuru, ağ ır	Sakinleş tirici P & K V'yi artırır Agni'yi engeller

Daha fazla bilgi iç in bkz. Sharma, Dravyaguna'ya Giriş , bölüm III

Machine Translated by Google

Kaynaklar

Amadea Morningstar http://www.amadeamorningstar.net Anuj
Agarwal & Associates http://blog.feedspot.com/ayurveda_blogs/ The
Ayurveda Polarity Therapy & Yoga Institute http://www.AyurvedaPolarityYoga.com The
Ayurvedic Institute http:// www.ayurveda.com/ Banyan Botanikleri http://www.avantlink.com/
click.php?tt=ml&ti=415529&pw=209811 Dr. John Douillard's Life Spa http://lifespa.com/ Joyful
Belly http://www. .joyfulbelly.com/ Dağ Gülü Otları https://www.mountainroseherbs.com/
Çevrimiçi Anayasa Anketi http://www.banyanbotanicals.com

bibliyografya

Drikung Kagyu HE Garchen Rinpoche, Bodhisattvas'ın Otuz Yedi Uygulamasının Temel Anlamı Üzerine Yorum, 2011 (Singapur)
Frawley, David, Ayurvedik Şifa: Kapsamlı Bir Kılavuz, 1989 Kennedy,
Diana, Meksika Mutfağı, 1989 Lad, Usha & Vasant, Kendini
İyileştirme için Ayurveda Yemekleri, 1994 Lad, Vasant, Ayurveda:
Kendi Kendini İyileştirme Bilimi, 1984 Miller, Light & Bryan,
Ayurveda & Aromatherapy, 1995 Moore, Michael, Mountain West'in
Şifalı Bitkileri, 1979 Morningstar, Amadea, Batılılar için Ayurvedik
Yemek, 1995 Morningstar, Amadea with Urmila Desai, The Ayurvedic
Cookbook, 1990 Morningstar, Amadea, The Polarite Terapisi için Ayurvedik
Rehber: Uygulamalı Şifa, 2001 Nagral, Kumud S., Modern Tıp Uygulayıcıları için Ayurveda,
2008 (Hindistan)
O'Donnell, Kate, Günlük Ayurveda Yemek Kitabı, 2015 Kutup,
Sebastian, Ayurveda Tıbbı, 2006 Sharma, PV, Dravyaguna'ya
Giriş, (Hint Farmakolojisi), 1976 (Hindistan)
Tirtha, Swami Sada Shiva, Ayurveda Ansiklopedisi, 1998 Welch,
Claudia, Hormonlarınızı Dengeleyin, Hayatınızı Dengeleyin, 2011

Parantez içinde belirtilmediği sürece tüm metinler ABD'de mevcuttur.

Machine Translated by Google

Sözlük

Agni: sindirim !re, kutsal !re

Alkalize edici: pH'ı 7'den büyük olan, temizleme maddesi

Ama: vücutta toksin oluş turan sindirilmemiş atıklar

Amla: ekş i, altı terapötik tattan biri

Anupana: Süt, bal, ghee veya aloe vera gibi bitkilerin tıbbi özelliklerini dokulara taş ıyan bir madde

Afrodizyak (vajikaran): Üreme organlarını iyileş tirir ve güçlendirir, cinsel ilgiyi artırır.

Asthi: kemik dokusu, dhatuslardan biri

Sıkılaş tırıcı (kashaya): soğ uk, hafif büzücü tat, Pitta ve Kapha'ya sakinleş tirici

Ayurveda: yaş am bilimi

Acı (tikta): Sindirimi ve temizliğ i destekleyen serinletici, hafif, kuru tat; sakinleş tirir Pitta ve Kapha

Kaynatma: 15-20 dakika boyunca yavaş ça kaynatılan, genellikle köklerden, kabuklardan veya büyük tohumlardan yapılan çay. (Moore)

Dhatu: rasa, rakta, mamsa, meda, asthi, majja, artava, shukra dahil olmak üzere vücudun yedi veya sekiz temel dokusundan biri

Diüretik: idrara çıkmayı artırır

Dosha: Yaş amı ve metabolizmayı sürdüren ve kiş inin yapısını belirleyen üç biyolojik enerjiden biri - Vata, Pitta ve Kapha.

Drava: sıvı

Ödem: su tutma, ş iş me ile sonuçlanır

Elektrolit: Sodyum, potasyum, kalsiyum ve magnezyum gibi hayati mineraller

Guna: 21 eş leş tirilmiş nitelik veya nitelikten biri. Örnekler sıcak ve soğ uk, hafif ve ağ ır, kuru ve yağ lıdır. 35 ve 36. sayfalara bakın.

İ nfüzyon: Bir bitkinin, özellikle daha narin yaprakların, #çiçeklerin ve küçük tohumların üzerine kaynar su dökülerek yapılan çay. (Moore)

Kapha: topraktan ve sudan doğ an dosha; ağ ır, soğ uk, nemli, sabit/kararlı

Karma: etki, eylem

Kashaya: büzücü, altı terapötik tattan biri; ayrıca, bir özü

Katu: keskin, altı terapötik tattan biri

Lavana: tuzlu, altı terapötik tattan biri

Müshil: bağ ırsak hareketleri yoluyla eliminasyonu teş vik eder

Madhura: tatlı, altı tedavi edici tattan biri

Mahaguna: zihnin üç büyük özelliğ inden biri - sattva, rajas ve tamas

Majja: sinir, kemik iliğ i ve fasya dokusu; yedi dhatustan biri

Malas: bedensel atık ürünler - idrar, dış kı, terleme

Meda: yağ dokusu, dhatuslardan biri

Nirama: ama veya toksinlerden arınmış durum

Nervine: Sinirleri güçlendirir ve destekler, majja

Besleyici: vücut için besin sağ lar; beslenme açısından zengin

Ojas: vücudun hayati enerji yastığ ı; bağ ış ıklığ ı destekler

Pitta: !re ve sudan doğ an dosha; sıcak, keskin, yağ lı, hafif, sıvı

Prabhau: Bir maddenin, kendisine uygulanan herhangi bir genel kuralın ötesinde, özel eylemi veya özel gücü

Pranayama: ş ifalı solunum süreçleri

Prakruti: doğ um anayasası

Prana: nefes ve yemek yoluyla emilen hareketli hayati enerji; chi

Prasad: kutsanmış yemek

Keskin (katu): sıcak, hafif tat; Kapha'ya sakinleş tirici

Rajas: iddia, saldırganlık, sıcak enerji ve eylemin zihinsel kalitesi; 3 mahagunadan biri

Rakta: kırmızı kan hücreleri; dhatuslardan biri

Machine Translated by Google

Sözlük (devam)

Rasa: ağ ızda algılanan tat; tatlı, ekş i, tuzlu, keskin, acı ve büzücü altı tat; dhatuslardan biri, plazma, kanın sıvı kısmı; ayrıca duygu, duygu

Rasayana: genç leş tirici, onarıcı, canlandırıcı

Tuzlu (lavana): sıcak, ağ ır tat, Vata'ya sakinleş tirici

Sama: ama veya toksinlerle durum

Sattva: sevginin zihinsel kalitesi, sakinlik, açıklık, uyum, denge; 3 mahagunadan biri

Shukra: üreme dokusu, genel olarak her iki cinsiyet için de geçerli olabilir, ancak çoğ u zaman yalnızca erkek üreme dokusuna atıfta bulunur; dhatuslardan biri

Ekş i (amla): sıcak; asidik tat; Vata'ya sakinleş tirici

Srota: vücuttaki enerji ve metabolizmanın hareketi için gerekli kanal; dhatus, plazma kanalı olan rasavaya srotas'ta olduğ u gibi kanal tezahürlerine sahiptir.

Tatlı (madhura): serin, ağ ır tat, Vata ve Pitta'ya sakinleş tirici

Tamas: zihinsel kasılma kalitesi, topraklama, direnç, atalet, alış ılmış kalıplar; 3 mahagunadan biri

Tat: bkz. Rasa

Tejas: sıcak, hayati yaratıcı enerji, ojalar aracılığ ıyla sindirim sistemine iletilir

Tridosha: Vata, Pitta ve Kapha'nın üç doshası

Tridoshic: üç doshanın tümü için dengeleme

Vata: biyolojik enerji, dosha, havadan ve uzaydan/eterden kaynaklanan; kuru, serin, hafif, mobil

Vikruti: mevcut durum, dengesizlik

Vipak: Tüm vücudun metabolizmasını etkileyen nihai, sindirim sonrası tat etkisi

Virya: Enerji, tat almanın ısınma veya soğ utmada olduğ u gibi sindirim sistemi üzerindeki enerjik etkisi

Machine Translated by Google

dizin

Asit re#ux (GRDS) 28
Adrenaller 18, 20 Agni:
ayrıca bkz. Sindirim !re 35, 36, 38 Alkalize edici
15, 21, 23-25, 38 Badem 20, 22, 26, 34 Badem
Sütü 22, 26, 30, 32, 33, 34 Badem Gülü Chia
Shake 2, 34 Ama 11, 38 Anti-oksidanlar 24
Afrodizyak 20, 34, 38 Elma ş arabı 29 Artava
dhatu: bkz. Diş i Üreme Asthi dhatu: bkz.
Kemik Astragalus 14 Avokado 22 Ayurveda 9
– 11, 38 Ayurveda ilacı 26, 31, 33 Pancar
Kraliçesinin Sihirli Çayı 2, 21, 25 Pancar 2, 21,
25 Kan, kan hücreleri 10, 14, 16, 21, 25, 26, 32,
38 Kan basıncı 14, 18 Kemik 10, 22 , 25, 26, 32,
38 Kemik iliği 10, 26, 32, 38 Brahmi (bacopa)
28 Kakule 14, 16, 22, 24, 30, 33 Keçiboynuzu
33 Havuç 2, 22 Chai 30 Kanal 21, 33, 39 Chia
tohumu 2, 22, 34 Çikolata 2, 31, 33 Tarçınlı
Hurma 19, 20 Dolaşım 33 Hurma 14, 19, 20,
34 Dehidrasyon 9, 11,17, 18 Detoks, detoks 2,
21, 25 Dhatus 10, 11, 26, 32, 38 Sindirim 11, 14, 15,
21, 24, 30, 33, 38 Sindirim !re 9 Diüretik 14, 38 Doshas
9-11, 30, 35, 36, 38 Elektrolit 23, 38 Element 9, 36
endokrin 10
Enerji 10, 19, 20, 26, 34, 38, 39
Esansiyel Rasa Çayı 17, 18
tükenme 10
Ön pano 10, 38
Yağ 10, 26, 32, 28
Diş i üreme sistemi 10, 14, 18, 20, 26, 28, 32, 34
Şekil 34
Keten tohumu 18, 22
Gıda birleştirme 21
Meyveli içecekler 2, 16, 20, 29
Zencefil 14, 16, 18, 22, 24, 25, 28, 30, 32
Altın Süt 2, 31, 32
Yeşil Dino Detoks Çayı 2, 25
Topraklama 2, 21, 24
Günalar 9, 11, 35, 36, 38
İki Kişilik Şifa Çayı 30
Sıcak elma ş arabı 29
Nemlendirme 9, 11, 18, 29
hipertansiyon 18
Bağışıklık Güçlendirici CCF Çayı 2, 11, 13, 14
Bağışıklık 10, 13,14, 18, 22, 24, 32, 38
In#amation 14, 32
İnternet Kurtarma Çayı 27, 28
25 tane daha
9, 38
emzirme 18
Müshil 18, 22, 38
Limon 15, 16, 21, 25, 29
Limon balsamı 28
Limon otu 2, 21, 22
Meyan kökü 14, 18
kireç 16
Karaciğer 21, 25
akciğerler 24
Tatlı Limon Çayı 2, 15, 16
İlik: bkz. Sinirler, Kemik İliği, Fasya
Erkek üreme sistemi 10, 18, 20, 26, 28, 32, 34, 39
Mamsa dhatu: bkz. Kas
mantra 24
Meda dhatu: bkz. Şişman
Bellek 28
Zihinsel netlik 28
Sütlü içecekler 30, 32, 33, 34
18, 28 gibi
Kaslar 10, 11, 25, 26, 32, 34
Nahautl Meksika 33
Sinirler 10, 18, 22, 26, 28, 32, 33, 38
10, 13, 14, 18, 22, 24, 26, 30, 32, 36, 38
Omega 3'ler 18
Zıtlıklar 9
pankreas 21
Yaban havucu 2, 24
Plazma 10, 11, 14, 16, 17, 18, 22, 24 – 26, 28, 29, 32, 39
Prana 20, 22, 26, 38
Rakta dhatu: bkz. Kan hücreleri
Rasa dhatu: bkz. Plazma
Gençleştirme 10, 26, 34, 39
Pembe Pancarlı Smoothie 2, 25, 21
Sattva 26, 38
Sezon 9, 11
Shake & smoothie 20, 21, 22, 24, 34
Shankhapushpi 28, 33
Shukra dhatu: bkz. Erkek üreme
Cilt 24
Akıllı telefonlar 27
Baharatlı Sıcak Çikolata 2, 33
Baharatlı Çikolata Değil 33
Ruh 25, 26
dalak 21
Srotalar: bkz. Kanallar
Tatlı seçenekler 16, 33
tatlı patates 24
Tatlı Patates Zencefil Çayı 24
tara mantra 24
lezzetler 36, 39
Çaylar 14, 16, 18, 24, 25, 30
Üçlü 14, 18, 26, 28, 32, 39
Tulsi, bitki 25, 28
Zerdeçal 2, 14, 22, 31, 32
Vata 9, 27, 39
Sebze içecekleri 21 - 25
Sebze çayları 23 - 25
Atıklar 10, 11, 38
Su tutma 18, 38
Kış 9, 11, 21, 24, 29
Kış Kökü Çayı 2, 24
Yam: bkz. tatlı patates
Yoğurt, yoğurt içecekleri 21, 22
Lezzetli Limon Otu Havuçlu Smoothie 2, 21, 22

Machine Translated by Google

Yazarlar Hakkında

Amadea Morningstar , en çok satan klasik Ayurvedik Yemek Kitabı'nın (Urmila Desai ile birlikte) yazarıdır. Ayurveda blogu, www.amadeamorningstar.net/blog web sitesinde ilk 30'dan biri seçildi. Erken yaş lardan beri Ayurveda hakkında yazıyor ve öğ retiyor.

1980'ler. Taahhüdü, bu değ erli ve mümkün olduğ u kadar çok insanın yararına basit, açık ve "düzenli yollarla antik doğ al ş ifa bilimi, ve bizi besleyen toprağ ın iyiliğ i için.

Profesyonel bir fotoğ rafçı olan Renee Lynn, Ayurveda, Jyotish ve Vastu'nun ş ifalı bilgeliğ ine olan derin ilgisi nedeniyle bu projeyi üstlendi. Esas olarak bir vahş i yaş am fotoğ rafçısı ve Popular Photography Nature köş e yazarı olarak bilinmesine rağ men, daha önce üç yemek kitabının fotoğ rafını çekti. Bu proje için, resimlerin arka planı olarak geniş ve güzel New Mexico manzarasını dahil etmek niyetindeydi. Doğ anın iyileş tirici unsurlarını kullanarak mümkün olduğ unca fotoğ rafik ış ık kaynağ ı olarak Güneş 'i seçti. Renee, kocası Tim Davis ve Avustralyalı Çoban Lizzy ile Santa Fe, New Mexico'da yaş ıyor.

Amadea Morningstar (solda) ve Renee Lynn (sağ da).

Machine Translated by Google

Ayurveda Bilgeliğinden Kolay Şifalı İçecekler serisinin gelecekteki kitapları şunları içerir:

Bahar
Yaz

Sonbahar

Dört Mevsim

Güncel e-Kitap sürümü www.amadeamorningstar.net adresinde mevcuttur.

Bu çalışma tüm duyarlı anne varlıklarına hayırlı olsun.